

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

20.06.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 21 июня 2022 года**

Возрастная категория: *от 1 года 6 месяцев – 3х лет*  
Длительность пребывания детей в детском саду: *10,5 часов*

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша манная молочная	150	210,44
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	51,1
	Чай на молоке	160	116,5
<b>Итого на завтрак</b>		<b>340</b>	<b>438,64</b>
обед	Свекольник со сметаной	170	124,3
	Рыба запеченная с овощами	60/20	131,85
	Каша рисовая	110	103,1
	Салат из свежих овощей	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из ягод	160	116,5
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>610,32</b>
полдник	Пряник	12	103,2
	Какао на молоке	160	116,5
		<b>172</b>	<b>219,7</b>
<b>Итого за полдник</b>			
ужин	Омлет с кукурузой	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Банан	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>475</b>	<b>512,25</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1582</b>	<b>1698,5</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»  
Ю.О. Каргина  
20.06.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 21 июня 2022 года**

Возрастная категория: *от 3х – 7 лет*

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша манная молочная	170	239,44
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	51,1
	Чай на молоке	160	116,5
<b>Итого на завтрак</b>		<b>360</b>	<b>445,04</b>
обед	Свекольник со сметаной	180	150,85
	Рыба запеченная с овощами	80/20	141,16
	Каша рисовая	130	135
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из ягод	160	116,5
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>719,65</b>
полдник	Пряник	20	115,2
	Какао на молоке	160	116,5
		<b>180</b>	<b>231,7</b>
ужин	Омлет с кукурузой	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	180	116,5/45,2
	Банан	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>465</b>	<b>552,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1680</b>	<b>1719,54</b>